Развитие координационных способностей у юных борцов вольного стиля

Содержание

[Введение 4](#_Toc280164495)

[1. Теоретическое обоснование исследованной проблемы 8](#_Toc280164496)

[1.1 Спортивная борьба, как средство всестороннего развития физических качеств и двигательных умений 8](#_Toc280164497)

[1.1.1 Особенности спортивной борьбы и виды подготовки в ней 11](#_Toc280164498)

[1.2 Теоретико-методические основы обучения двигательных действий 13](#_Toc280164499)

[1.3 Аспекты этапа начальной спортивной подготовки борцов вольного стиля 16](#_Toc280164500)

[1.4 Характеристика и критерии оценки координационных способностей спортивных действий 19](#_Toc280164501)

[1.4.1 Значение координационных способностей в процессе обучения 24](#_Toc280164502)

[1.5 Заключение по первой главе 27](#_Toc280164503)

[2. Методы и организация исследования 28](#_Toc280164504)

[2.1 Методы исследования 28](#_Toc280164505)

[2.1.1 Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы 28](#_Toc280164506)

[2.1.2 Анализ учебно-тренировочного процесса, документации 29](#_Toc280164507)

[2.1.3 Педагогические наблюдения 29](#_Toc280164508)

[2.1.4 Социологический опрос 29](#_Toc280164509)

[2.1.5 Метод математической обработки и интерпретации статистических данных 30](#_Toc280164510)

[2.2 Организация исследования 31](#_Toc280164511)

[3. Роль координационных способностей в учебно-тренировочном процессе юных борцов на начальном этапе спортивной подготовки 32](#_Toc280164512)

[3.1 Изучение организации и состояния координационного воспитания юных борцов методом социологического опроса 32](#_Toc280164513)

[3.2 Воспитание координационных способностей средствами музыки 37](#_Toc280164514)

[Выводы 43](#_Toc280164515)

[Практико-методические рекомендации 44](#_Toc280164516)

[Библиография 45](#_Toc280164517)

[Приложение 1 54](#_Toc280164518)

Введение

На современном этапе развития борьбы значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности (В.К. Бальсевич, 1996; Н.А. Бернштейн, 1947, 1990, 1991; М.М. Боген, 1985; С.В. Дмитриев, 1995;Д.Д.Донской, 1977, 1975, 1968, 1979). Все эти характеристики специалисты (С.В. Бибиков, 2008; С. Бойченко и др. 2002; А.Г. Карпеев, 1998; В.И. Лях, В.А. Соколкина, 1997) связывают с понятием координационных способностей.

Наиболее успешно в соревновательной деятельности выступают спортсмены, обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей, что проявляется в совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство дистанции» «чувство ковра», «чувство соперника», «чувство равновесия», «чувство ритма» «чувство темпа» и т.д.( В.П.Озеров, 1983, 2002; Е.П. Ильин, 2003).

Есть все основания полагать, что методика подготовки юных борцов направленная, прежде всего на тщательную отработку определенных технических навыков и тактических умений, концентрированное развитие специальных физических способностей, вместе с тем не создает нужных условий для совершенствования психомоторных способностей, лежащих в основе формирования координационных способностей в специфической двигательной деятельности.

Процесс совершенствования координационных способностей у борцов органически связан с решением задач технико-тактической подготовки, с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости в условиях тренировочной и соревновательной деятельности (А.Г. Карпеев, 1990; В.И. Лях, 2000, 2002).

Многие исследователи (В.М. Панов, 1996; Н.Г. Сучилин, 1974 и др.) считают, что наиболее эффективно развиваются координационные способности в условиях отсутствия утомления. Вместе с тем, соревновательная деятельность юных борцов предусматривает выполнение специализированных двигательных действий высокой координационной сложности в самых различных функциональных состояниях (от устойчивого до тяжелых проявлений утомления) и при различных условиях внешней среды (от комфортных до исключительно сложных).

В современной теории спортивной тренировки методика развития координационных способностей остается наименее разработанной. Отсутствует четкое понимание природы координационных способностей, разноречивы данные о их структуре и возрастных особенностях проявлений, не разработаны критерии оценки уровней развития координационных способностей, не выявлены особенности технологий развития данного физического качества применительно к борьбе.

Противоречивость и нерешенность многих вопросов развития координационных способностей у юных борцов обуславливают актуальность данной работы и требуют дальнейших научных исследований.

Наша задача выяснить, какую роль играет координационные способности в тренировочном процессе борцов.

Проблема состоит в создании современных педагогических технологий, позволяющих осуществлять параллельное совершенствование координационных способностей и психических функций у борцов на этапе начальной спортивной подготовки.

В поисках решения поставленной задачи, была сформулирована проблема исследования: каковы основные направления повышения эффективности начальной подготовки юных борцов.

Представленная позиция и определила гипотезу нашего исследования. Предполагается, что специально разработанная анкета, освещающая роль координационных способностей в учебно-тренировочном процессе юных борцов и проведение социологического исследования, позволит определить факторы, способствующие повышению уровня психомоторных способностей юных борцов вольного стиля.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных борцов вольного стиля.

Субъект исследования – средства, методы и организационные формы развития координационных способностей у юных борцов на этапе начальной спортивной подготовке.

Цель исследования – определить и экспериментально обосновать роль координационных способностей в учебно-тренировочном процессе борцов.

В соответствии с проблемой, целью, субъектом исследования и выдвинутой гипотезой были сформулированы следующие задачи:

Изучение проблем двигательной деятельности борцов.

Разработка и проведение социологического исследования.

Определить значимость координационных способностей в учебно-тренировочном процессе борцов.

Выявить более рациональное условие для воспитания координационных способностей.

Теоретико-методологической основой настоящей работы явились концептуальные и фундаментальные научные положения ведущих отечественных и зарубежных ученых по: теории и методике физического воспитания (Л.П. Матвеева, 1976, 1991, 1999, 2001; Т.Ю. Круцевич, 2003 и др.); биомеханическим основам и теории построения действий (Н.А. Бернштейн, 1990, 1997; Д.Д.Донской, 1971, 1977,1979; В.Б. Коренберг, 2005 и др.), теории спортивной тренировки (В.Н. Платонов, 1984, 1987; г.С. Туманян, 1997, 1998), психомоторной основе воспитания двигательной деятельности (Г.Д. Горбунов, 2007; Е.П. Ильин, 2003; В.П. Озеров, 2002; Е.Н. Сурков, 1984; И.Д. Свищев, 2008 и др.), особенности проявления координационных способностей (С. Бойченко, 2002; Е.П. Ильин, 2003; В.И. Лях, 1997; 2002; Л.Д. Назаренко, 2003и др.), теория музыкальных способностей (Ю.Г. Коджаспиров, 1987; Б.М. Теплов, 1947, 2003 и др.).

Научная новизна представленной работы заключается в попытке исследовать более рациональное условие для воспитания координационных способностей в спортивной борьбе.

Теоретическая значимость работы состоит в дополнении теории и методики спортивной тренировки юных борцов положениями, в которых:

- уточнено определение понятия «координационные способности юных борцов» как компонента структуры их физической подготовленности;

- детализированы основные требования к качественным параметрам двигательной деятельности юных борцов, отражающие специфику их сенсорного и моторного компонентов;

- дано объяснение специфике воспитания координационных способностей средствами музыки.

Практическая значимость работы заключается в разработке практико-методических рекомендаций для специалистов в области борьбы, которые помогут правильно организовать и провести учебно-тренировочный процесс, с учетом индивидуального подхода к каждому занимающемуся, а также различных психомоторных и физиологических факторов, оказывающих положительное влияние на рост спортивного мастерства. Представленные в работе рекомендации могут быть использованы в системе профессиональной подготовки, в процессе повышения квалификации педагогических кадров.

Структура и объем лицензионной работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, выводов и списка литературы.

1. Теоретическое обоснование исследованной проблемы

1.1 Спортивная борьба, как средство всестороннего развития физических качеств и двигательных умений

Физическая культура охватывает огромную область двигательных и умственных упражнений, призванных совершенствовать биологические функции человека. Роль физической культуры возрастает в связи с ростом технического прогресса, снижающего двигательные энергозатраты в деятельности человека.

Если учитывать все виды нагрузок, предъявляемых всем системам организма в процессе выполнения соревновательных упражнений, то из всех видов спортивных упражнений наиболее сложными являются единоборства, поскольку они предъявляют высокие требования: к энергетике (А.А. Виру и др., 1988;. Г.С. Туманян, Коблев Я.К 1973 и др.), скоростно-силовым качествам (Е.Б. Под-скоцкий, 1983 и др.), сенсомоторике (Н.А. Бернштейн, 1991;), психике, в плане её помехоустойчивости (Т.Т. Джамгаров, 1979; Л.А.Китаев-Смык, 1983; А.В. Ивойлов, 1986 и др).

Путь к мастерству, лежит только через массовость (Н.Н. Пархоменко, А.А. Новиков, 1983), а массовость можно обеспечить только насыщением учебно-тренировочного процесса образовательным компонентом. В то же время тренеры по спортивной борьбе, богатой разнообразными сложно-координационными приёмами, увлекаются общефизическими упражнениями, подменяя обучение массированными объёмами тренировочных нагрузок, в ущерб образовательному компоненту (Л.П. Матвеев, 1969), перенося задания, рассчитанные на взрослых, на плечи маленьких детей, неготовых по многим объективным причинам усвоить и осилить координационную или энергетическую нагрузку (Б.А. Никитюк, 1994).

Результаты опроса проведенные А.С. Кузнецовым (2009) показали, что учащихся ДЮСШ по видам спортивной борьбы свидетельствуют о том, что из секций борьбы, в основном, уходят по причинам:

- слишком сложные упражнения- 27 %:

- боязнь соревновательных схваток - 42%;

- тяжелые физические нагрузки - 98 %.

- не присваивают разрядов - 53%

- мало борьбы - 61 %

- мало приемов единоборств - 72%

- слишком много упражнении, не относящихся к единоборствам - 74%

Эти цифры свидетельствуют о том, что значительная часть детей идет в секции за образовательным компонентом, а не за физическим развитием, которое происходит само собой, в то время, как основная часть тренеров ориентируется на интенсивные физические нагрузки.

Чрезмерные физические нагрузки, разрушающие детский организм, особенно в ранний период, обусловлены общей тенденцией спорта - конкуренцией. «Огромная конкуренция в спорте...стимулирует рост спортивных результатов, большинство из которых приближается к пределу возможностей человека» (А.А. Новиков, А.И. Колесов, 1972).

Увлечение многих тренеров общефизическими нагрузками не может быть оправдано, поскольку на соревнованиях, в конечном итоге, оцениваются не общефизические качества, а специфические действия (А.Н. Ленц, 1972; Г.И. Торопин, 1984). «Спортивная борьба является одним из сложнейших видов, имеющим большой набор технических действий и большую степень неопределенности предстоящих действий. Наша страна богата одаренными людьми, что позволяет в ряде случаев добиваться больших спортивных достижений за счет природных качеств. Но достижение их требует полной отдачи сил на ковре. Намного легче и долговечнее был бы спортивный путь борцов, если бы они приобрели в юношеские годы навыки основ техники борьбы» (А.А. Колмановский, 1963).

Согласно программы для ДЮСШ (Борьба самбо, 1975) задачей этапа начальной подготовки в процессе двух лет занятий является: «Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка, изучение специальных физических упражнений, простых форм борьбы, выполнение норм 1-й ступени комплекса нормативов».

Выходит, что ребенок, придя в секцию борьбы, вынужден 2 года заниматься не тем, ради чего он пришел и, самое главное, он не может получить обратной связи, поскольку в течение 2-х лет отсутствует контроль и оценка усвоения специализированных действий. Неудивительны поэтому вышеприведенные результаты опроса учащихся ДЮСШ.

Способом сохранения контингента обучаемых без ущерба качеству подготовки может стать акцент на техническую подготовку без форсирования спортивных результатов.

По данным ряда источников специальной литературы (А.Ш. Алахвердиев, Р.А. Пилоян, 1982 и др.) в возрасте с 11 до 18 лет мотивацией к занятиям в секциях спортивной борьбы являются факторы познавательной деятельности и потребности к самоутверждению. Поэтому в учебных программах на первом плане должны стоять требования к содержательному технико-тактическому компоненту, как об этом уже говорилось выше и создаваться условия к формированию щадящего и стимулирующего режима квалификационных требований.

Из вышесказанного можно заключить, что в проблеме повышения двигательной деятельности единоборцев одним из малоизученных факторов является вопрос мотивации деятельности учащихся спортивных секций в период начальной подготовки. Дети, приходя в спортивную секцию единоборств, вынуждены преимущественно заниматься общефизическими упражнениями, не имеющими ничего общего с избранным видом спорта. Однако в тех случаях, когда программа базовой технической подготовки насыщена специфическими упражнениями, продолжает иметь место отсев по причине отсутствия стимулирующего контроля и оценки усвоения специфических умений.

Таким образом, возникает серьезная проблема организации мотивирующего контроля и оценки усвоения умений на начальном этапе спортивной подготовки в единоборствах.

1.1.1 Особенности спортивной борьбы и виды подготовки в ней

Поскольку спортивные единоборства насыщены не только высококоординационными упражнениями, эти упражнения необходимо выполнять в меняющихся статических и динамических условиях (Д.Д. Донской, 1971; 1975; 1977; Д.Д. Донской, В.М. Зациорский, 1979). Эти условия возникают непредвиденно и требуют высоких качеств механизма сенсорных коррекций (Н.А. Бернштейн, 1991) для адекватного реагирования при их возникновении. Но и этого мало.

Сам факт противоборства при любых правилах вносит значительные помехи психострессорного характера (Г.Б. Горская, 1995; Т.Т. Джамгаров, 1979; Л.А. Китаев - Смык, 1983; R.E. Farmer, L.H. Monahan, 1980), что превращает его в самый сложно-координационный, ситуативный и психострессовый спорт.

В этих условиях модная сейчас ранняя специализация ставит на повестку дня проблемы, связанные со способностью детей к реализации сложных атакующих и защитных действий в то время, когда остается под вопросом даже их способность в этом возрасте только к концентрации произвольного внимания и т.д. (Н.И. Александрова и др., 1989; А.А. Гужаловский, 1977; Б.Б. Коссов, 1989; В.И Лях, 1975; 1990). В этом возрасте сложной является проблема с формированием адекватной сложной реакции на движущийся объект, что исключительно важно в спортивных единоборствах.

В этой связи можно предложить для начала занятий единоборствами виды спортивной борьбы, поскольку основная масса приемов борьбы связана с грудной моторикой, что значительно проще для данного возраста (Н.А. Бернштейн, 1991).

Широкий перечень взаимных положений в спортивной борьбе (Ю.А. Шулика, 1981; 1988; 1993) позволяет уже с 8 лет начинать занятия борьбой лежа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся и спортивной борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

Итак, сам порядок представления видов подготовки в спортивной борьбе, на наш взгляд, формирует представления о первичности и доминировании.

В учебниках по спортивной борьбе (Спортивная борьба, 1968; 1978) виды подготовки представлены следующим образом:

– физическая подготовка борца;

– специальная физическая подготовка борца;

– техническая подготовка борца;

– тактическая подготовка борца;

– психологическая подготовка борца;

– теоретическая подготовка борца.

1. Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на боевые искусства, единоборства и спортивную борьбу ради образовательного компонента (А.С. Кузнецов, 1995; Ю.А. Шулика, Т.А. Гайдук, 1999), то начинать обучение с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к такой борьбе и покидают секции. Целесообразней было бы вести разговор об общеразвивающей подготовке, как неизбежному мероприятию, компенсирующему школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы, так как это имеет место в программах по спортивной борьбе (Борьба САМБО, 1975; Вольная борьба, 1977; Классическая борьба, 1977).

2. Специальную физическую подготовку нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы (А.П. Купцов, 1975), поскольку упражнения СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

3. Обучение на этапе начальной подготовки должно, на наш взгляд, начинаться, в первую очередь, с развития координационных способностей. В процессе этого можно заниматься общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца. В связи с анатомическим ростом детей в процессе обучения, им приходится изменять структуру приемов, т.е. все время учиться технике приемов, вплоть до 17-18 лет (если не больше).

Дело в том, что с возрастом скорость движений падает, и поэтому борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и ритмо-темповые структуры приемов борьбы (И.М. Козлов, 1999).

4. Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях с постепенным введением типовых ситуаций поединка (И.И. Алиханов, 1977; А.Н. Ленц, 1967; А.А. Харлампиев, 1958; Е.М. Чумаков, 1976).

5. Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации поединка (В.М. Игуменов, 1971; О.А. Сиротин, 1996).

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что из всех перечисленных видов спортивных упражнений и видов спорта, наиболее сложной во всех соотношениях, является спортивная борьба, а в ней - наиболее ответственным, первоочередным и постоянно действующим видом подготовки является технико-тактическая подготовка.

1.2 Теоретико-методические основы обучения двигательных действий

Многие специалисты определяют спорт как собственно соревновательную деятельность, специфической формой которой является система соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата. Однако достижение высоких спортивных результатов невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена, а именно совокупности методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям (Б.А. Ашмарин, 1978; Л. П. Матвеев, 1991,1999,2001; В.Н. Платонов, 1997; Тер-Ованесян, 1992).

Спортивная деятельность — это, по существу, педагогический процесс, в том числе процесс обучения двигательным действиям, технике физических упражнений (М.М. Боген, 1985; Л. П. Матвеев, 1991; Н.Г. Озолин, 1970; Т. Т. Джангарова, А. Ц. Пуни, 1979). Обучение следует рассматривать как процесс постоянного качественного изменения техники движений по неуклонно восходящей линии, хотя и с временными задержками (В.К. Бальсевич, 1996; Н. А. Бернштейн,1947; А.Н.Лапутин,1986; В. Н.Платонов, 1997).

С позиций науки об управлении системами — кибернетики — процесс обучения и совершенствования следует рассматривать как сложную динамическую систему, которая может быть управляемой. Управление осуществляется там, где имеется система. Оно означает перевод системы из одного состояния в другое возможное для нее состояние в результате передачи, получения и переработки информации в форме сведений о ранее известных событиях посредством прямой и обратной связи (Н. А. Бернштейн,1990, 1997; В.П. Филин, 1980; Л.В. Чхаидзе, 1970). По своей сущности управление техническим совершенствованием — это процесс перевода сложной динамической системы из одного состояния в другое путем воздействия на ее переменные — обучаемость, тренированность. При этом техническое мастерство формируется по определенной системе обучения и самообучения (П. Я. Гальперин, 1967; Е. П. Ильин,.2003; Т. Т. Джангарова, А. Ц. Пуни, 1979; И.П. Ратов, 1982).

С психологической точки зрения — это процесс чувственно-рационального познания движений и практического овладения ими до уровня заученных действий, то есть навыков. Овладеть двигательными действиями, техникой упражнений значит научиться управлять ими, регулировать их по параметрам пространства, времени, интенсивности прилагаемых усилий (В.П.Озеров, 1983). Обучение саморегуляции двигательных действий и двигательной деятельности следует считать обязательной стороной обучения в физическом воспитании и спорте (Т. Т. Джан-гарова, А. Ц. Пуни, 1979, с. 47).

Согласно теории обучения двигательным действиям, рассматриваемой в соответствии со спецификой дидактических задач и особенностями методики обучения, выделяются три этапа, отражающие стадии образования двигательных навыков (М.М. Боген, 1985; Л. П. Матвеев, 1991 с. 128; Н.Г. Озолин, 1988 с. 156—166; В.Н. Платонов, 1997 с. 215; Тер-Ованесян, А.А., 1992 с. 73):

этап начального разучивания действия;

этап углубленного, детализированного разучивания действия;

этап закрепления и дальнейшего совершенствования действия.

На этапе начального разучивания создается общее представление о двигательном действии и формируется установка на овладение им. Н. Г. Озолин полагает, что «образование двигательного навыка начинается не с момента практического выполнения, как это нередко считают, а раньше, вместе с созданием представления об изучаемых движениях» (Н.Г. Озолин, 1970 с. 405). Изучается главный механизм движения; происходит овладение основами рациональной спортивной техники упражнения (правильная ритмическая структура двигательного действия, отсутствие излишних напряжений), приобретается умение воспроизводить ее в общей, сравнительно «грубой» форме, предупреждаются и устраняются грубые ошибки (В.Н. Платонов, 1997с. 215; Тер-Ованесян, А.А., 1992 с. 73; Л.П. Матвеева, А. Д. Новиков, 1976 с. 153).

На этапе углубленного разучивания уточняется умение воспроизводить технику действия в деталях по всем основным параметрам (временным, пространственным, силовым, координационным). Совершенствуется ритмическая структура, действие становится не полностью заученным, оно непрочно, неустойчиво (Н.Г. Озолин, 1988 , с. 160; В.Н,Платонов, 1997 с. 215).

На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования овладение двигательным действием достигает уровня навыка, позволяющего эффективно выполнять его не только в относительно постоянных, но и в изменяющихся условиях, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных качеств, сохраняя требуемую структуру движений, а также ритм, характерный для данного спортивного упражнения (Н.Г. Озолин, 1988 с. 161—166; А. А, Тер-Ованесян,1992 с. 74).

1.3 Аспекты этапа начальной спортивной подготовки борцов вольного стиля

Начальная техническая подготовка в секциях ДЮСШ и СДЮШОР по вольной и греко-римской борьбе проводится в соответствии с содержанием программ (Вольная борьба, 1972; 1977; Классическая борьба, 1972; 1977). На первом году обучения предусматривается изучение 5 приемов борьбы в партере и 4 приемов борьбы стоя. Причем, содержание и последовательность изучения приемов борьбы ничем не аргументированы.

Такое ограниченное число приёмов для изучения как бы компенсируется изучением защиты и контрприёмов против изучаемых атакующих приёмов (по 2-3 защиты и 2 - 3 контрприёма против одного атакующего действия). На наш взгляд, изучение защиты и контрприёмов одновременно с изучаемым атакующим действием противоречит законам дидактики и совершенно расходится с теорией программированного обучения П.Я. Гальперина (1967) и теорией поэтапного формирования умственных действий Н.Ф. Талызиной (1976).

Представительство приёмов на первом и втором году обучения не обеспечивает формирования разнонаправленного технического арсенала, поскольку сама программа ориентирована на классификационную систему, построенную на субъективной основе.

Результаты работы СЛ. Зубайраева (1967) о содержании и последовательности учебного материала на этапе начальной подготовки в программах не учтены.

Принцип распределения технического материала в последних программах практически не изменился относительно предыдущих программ (Вольная борьба, 1972; Классическая борьба, 1972) и наиболее наглядно продемонстрирован в работе A.M. Дякина, Ш.Т. Невретдинова (1980), согласно которой изучение новых приёмов распределено на 8 лет обучения: по 4 приема в течение года, в то время как после прохождения базовой технической подготовки, на взгляд, новые приёмы уже не должны изучаться, а только совершенствоваться в различных тактических вариантах схватки.

Изучение новых приёмов на 8- м году обучения не приведёт к возможности их использования в соревновательных условиях, поскольку к этому времени уже имеется определённый набор, закреплённых в соревнованиях приёмов.

Напрашивается вывод о том, что такие программные рекомендации являются просто формальным изображением наукообразия.

В борьбе самбо имеет место противоположная тенденция (Борьба САМБО, 1973), в результате которой на первом году обучения предлагается изучение 103 бросков, защиты и контрприемов против них. Несколько смягчена эта тенденция в последующей программе (Борьба САМБО, 1975).

Содержание всех перечисленных программ не связано с классификационными требованиями.

Исключение составляют учебные пособия по дзюдо, в которых техника представлена в последовательном изложении техники классификационных «поясов» (X. Эссинк, 1974; Gaspar V.M., 1978; 1980).

Тренеры имеют возможность организовать базовую техническую подготовку, используя пособия с поурочным изложением материала (П. Матущак, 1968; Л.Б. Турин, 1970). Однако порядок изучения приёмов борьбы в стойке и в партере в любом случае не обеспечивает становления разнонаправленного технического арсенала, и тренеры нацелены на формирование техники ограниченного числа приёмов, формируя их представительство по своему разумению. Подготовка будущих тренеров по различным видам спортивной борьбы ведется в соответствии с программами, построенными по такой же системе (Борьба вольная, 1974; Борьба классическая, 1974; Борьба, 1976).

Сосредоточение внимания на технике одного - двух приёмов, оттачивание этой техники в комбинациях до совершенства аргументируется тем, что при расширении арсенала, снижается результативность технико-тактических действий (Ю.Г. Коджаспиров, 1982; В.В. Кузнецов и др., 1995). Есть мнение, что при ограничении технико-тактического арсенала небольшим числом индивидуально пригодных действий на уровне высшего мастерства, необходимо при ранней специализации пройти весь арсенал техники до становления морфологии (В.Ф. Олейников, 1992).

Практически методология формирования технического арсенала для организации многолетней подготовки борцов, как об этом писал Г.С. Туманян, 1984), на сегодняшний день отсутствует.

О целесообразности скорейшего перехода к изучению сложных технико-тактических действий, но только после получения правильного представления о технике основной структуры приемов, пишет Г.В. Кудинов и др. (1983).

Проблематичным является вопрос целесообразности изучения защиты и контрприёмов сразу же после ознакомления с атакующим действием, что предусмотрено всеми программами, кроме программ по дзюдо. В этой связи имеется работа СА. Преображенского (1983) о вторичности защиты и работа О.П. Юшкова, В.П. Сердюка (1982) о целесообразности изучения защиты не ранее 6 месяцев после начала изучения атакующего действия. Это положение можно аргументировать и ссылкой на работу Ю.И. Погребного (1980) о стадиях формирования навыка через: иррадиацию возбуждения (ориентировочная дискоординация), концентрацию возбуждения (формирование умения на фоне отсутствия помех), стабилизацию умения (на фоне несложных помех) и автоматизацию (формирование навыка). В то же время, уже в 90-х годах имеются исследовательские работы, призывающие к форсированию тактико-технической подготовки в ущерб базовой технической подготовке (Ю.А. Смертин, 1991; СМ. Толмачев, 1992)

О нецелесообразности изучения защиты и контрприемов одновременно с изучением атакующего действия, против которого предназначена эта защита, писал И.И. Алиханов (1984) в том аспекте, что по законам дидактики биомеханическая структура контрприема не может быть сложнее структуры атакующего действия.

Принцип построения программ совершенно расходится с теорией программированного обучения П.Я. Гальперина (1967) и теорией поэтапного формирования умственных действий Н.Ф. Талызиной (1976).

За техническое разнообразие на начальном этапе подготовки высказывается А. С. Карапетян (1984). Значительной критике подвергнуты программы и ряд исследовательских публикаций в работе В.Г. Оленика и Н.Н. Каргина (1984) за провоцирование системы натаскивания, за отсев из ДЮСШ, отсутствие надежных методологических подходов в комплексной проверке видов подготовки.

1.4 Характеристика и критерии оценки координационных способностей спортивных действий

Многообразие и сложность координационных способностей, проявляющихся в спортивной деятельности, предопределяют необходимость разработки критериев, позволяющих осуществлять количественную оценку качественных параметров движения. Однако существующие методы оценки координационных способностей часто не могут быть использованы ввиду существенных различий действий, их специфичности. Чаще всего при изучении координационных способностей предлагается использовать следующие критерии оценки: устойчивость и скорость кинематического звена, количество и качество ошибок, способность к запоминанию, быстроту образования двигательных навыков, точность и согласованность двигательных действий и т.д. (Ю.М. Бакаринов, 1971; С. Бойченко и др., 2002; А.Г. Карпеев и др., 1989; В.Б. Коренберг, 2005; В.И. Лях, 2000).

Для оценки координационных способностей существует множество различных критериев. Следует помнить, что каждое движение, имея свою структуру, обеспечивается комплексом способностей, которые проявляются непосредственно в данной деятельности.

Чаще всего используются тесты, отличающиеся координационной сложностью, по возможности не зависящие от развития физических качеств, в которых предусмотрено сочетание движений, редко встречающееся в повседневной двигательной деятельности. Некоторые из авторов указывают на невозможность какой-либо систематизации критериев оценки координационных способностей (Л.Д. Назаренко, 2003; В.П. Озеров, 2002; J.Schnabel, 1976) вследствие чрезвычайного многообразия измерительных методик (В.К. Бальсевич, 2000; В.И. Лях и др. 2000).

Однако попытки классификации все-таки предпринимаются.(Е.П. Ильин, 2003; В.И. Лях, 1997; D.D. Blume, 1978; Z. Wazny, 1976).

Так, J. Sсhnabel (1973) при оценке двигательной координации предлагает учитывать:

1) сложность моторной задачи;

2) координационную трудность;

3) приспосабливаемость к изменяющимся условиям или задачам;

4) время или количество повторений, требуемых при моторном обучении.

Z. Wazny(1976) различает три уровня двигательных координаций применительно к спортивным играм:

1) оценка моторной способности к управлению пространственной точностью без учета скорости;

2) точное выполнение в заданное время;

3) быстрое и точное выполнение движения в изменяющихся условиях в соответствии с задачей перестройки моторных действий.

В беге показатели эффективности решения двигательной задачи (например, время и длина шага) могут быть использованы как критерии изменения механизмов, координирующих двигательную функцию. Используются и показатели, отражающие качество регулирования (дисперсия или коэффициент вариации). Часто для оценки двигательной координации используют экспертную оценку (Н.А. Бернштейн, 1947).

Ю.В. Николаев и Ю.А. Гниенко (1978) учитывали число касаний щупом границ фигурных прорезей и время выполнения пробы, на этом основании они судили об уровне проявления двигательной координации.

В некоторых работах проявление двигательной координации изучалось после вестибулярной нагрузки с целью учета влияния функции этого аппарата (Ю.М. Бакаринов, 1971; Ю.М. Кабанов, 1995).

Согласованность в движении рук и ног также рассматривается как критерий оценки проявления двигательной координации в различных упражнениях.

В.К. Бальсевич, (2000) двигательную координацию оценивал по степени консолидации (согласованности) элементов биомеханической системы.

Проявление двигательной координации с учетом роли анализаторных систем оценивается с помощью контрольных тестов по определению «чувства времени» (воспроизведение интервалов 3 и 5 с на миллисекундомере, с учетом среднего отклонения от заданного интервала) (В.И. Лях, В.А. Соколкина, 1997). Кинестетическая чувствительность определяется по методике оценки способностей к отмериванию, воспроизведению и дифференцированию пространственных и силовых параметров движения.

П. Хирц (1985) выделяет пять типов фундаментальных координационных способностей: способность к пространственной ориентации, к кинестетическому дифференцированию, к равновесию, к реакции и к ритму.

Восприятие ритма связано с оценкой пространственно-временной характеристики. Таким образом, чувство ритма основывается на чувстве времени, что предполагает моторную природу [Б.М. Теплов, 1947]. В связи с этим оно включено в двигательный динамический стереотип, что обеспечивает воспроизведение тончайших временных соотношений между компонентами двигательного действия.

Воспитание специальных физических качеств, овладение техникой физических упражнений, в спортивных единоборствах, как и в любом другом виде спорта, предусматривает развитие психомоторных способностей, в состав которых входят координационные способности.

Спортивная борьба предъявляет высокие требования к координационным способностям в целом, но решающее значение имеют сохранение равновесия, статокинетическая устойчивость, способность к перестроению движений, ориентирование в пространстве.

Качество двигательных актов борцов будет определяться совершенной техникой движений, подразумевающей оптимальную координацию двигательного действия, где структурными компонентами являются темпо-ритм, ориентация в пространстве, быстрота реакций и действий, чувство равновесия.

В области борьбы Г.С. Туманян [1998] отмечает, что наиболее важным фактором достижений борцов, является условия управления двигательной деятельностью в целом. Базируясь на идеи отечественных и зарубежных ученых, автор предлагает рассмотреть две группы координационных способностей: регламентированные и ситуационные:

Регламентированные координационные способности борцов, автор классифицирует по пространственным, временным и силовым признакам. Пространственную точность воспроизведения движений рассматривает по амплитуде, форме, направлению. Временную по продолжительности, скорости, ускорению, ритму и темпу.

1. „Регламентированные координационные способности проявляются в строго определенных условиях, т. е. в одной из трех плоскостей пространства (фронтальной, горизонтальной, сагиттальной) в конкретных промежутках времени, с усилиями определенной величины” (c. 19-21).

2. Ситуационные – „связаны с необходимостью не только прогнозировать двигательные ситуации, но и быстро реагировать на различные воздействия, принимать решения и перестраивать собственную двигательную деятельность” (c. 19-21).

Кроме того, существует и другое направление поиска критериев оценки двигательной координации, основывающееся на использовании биомеханических подходов и позволяющее выявить степень согласованности в движениях звеньев тела и точности их движения во времени, пространстве и по усилиям (А.Г. Карпеев, 1998).

Такой способ оценки можно назвать прямым, или непосредственным. Метод тестирования позволяет косвенно судить о проявлении двигательной координации.

Нами в ходе теоретического исследования по поставленной проблеме осуществлялся поиск критериев, основанных на использовании как прямых (биомеханических) методов регистрации согласованности движений отдельных рабочих звеньев тела, так и косвенных специфических тестов при решении проблемы оценки координационных способностей (А.Г. Карпеев, 1998).

Таким образом, даже небольшой обзор существующих подходов к разработке критериев оценки координационных способностей показывает, что в их основе лежит разработка специфических тестов, включающая проверку надежности и валидности. При этом D.D. Blume подчеркивает сложность подбора тестов для определения «внутренней валидности, логической и внешней валидности» ( D.D. Blume, 1978).

При определении координационных способностей наблюдается стремление использовать комплексные тесты, отражающие специфические для вида двигательной деятельности борцов вольного стиля. В этом случае решается и проблема экономии времени тестирования (С. Бойченко и др., 2002; В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда, 2002; Л.Д. Назаренко, 2003).

Изучение как устойчивых, стабильных, так и подвижных, вариативных компонентов, определяющих координационную структуру движений, может стать основой для оценки и последующей разработки педагогических подходов с целью ее совершенствования. Кроме того, оценка двигательной координации с учетом вариативности «…обладает универсальной приложимостью к движениям всевозможных видов, не требуя при этом внесения каких-либо изменений или осложнений. Идеи критерия вариативности состоят в том, чтобы сравнивать движения между собой, а не с внешним контрольным знаком» (Н.А Бернштейн, 1947. С. 15).

Следовательно, изучение вариативности компонентов движений может лечь в основу универсального подхода при разработке критериев оценки всего многообразия двигательных координаций.

1.4.1 Значение координационных способностей в процессе обучения

Техника и тактика на «поле боя» обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны с способностью строить и координировать движения и с высшим проявлением этой способности — ловкостью. Чем выше эти качества, тем успешнее овладевает спортсмен все более совершенной техникой, все более эффективным ее применением. Говоря об этом своим ученикам, покажите в соревнованиях и в цирке примеры фантастической сложности комбинаций в спортивной гимнастике, в жонглировании одновременно многими предметами, в других весьма сложных по координации спортивных упражнениях и цирковых номерах.

Улучшение этой способности основывается на богатой возможности совершенствования врожденных механизмов координации движений, под влиянием все возрастающих и осложняющихся требований к этим механизмам.

Н.Г. Озолин (1988) подчеркивает, что любая техника спортсмена основывается не только на динамическом стереотипе, но и на подвижности двигательных навыков, их вариативности. По существу спортивная техника - это всегда комплекс из многих двигательных навыков, сочетаемых последовательно, параллельно и одновременно. Учитывая множество ранее образовавшихся двигательных навыков, нетрудно представить себе, что динамический стереотип нервных процессов, определяющий выполнение спортивной техники, всегда гармонично сочетает в себе весьма подвижную и вариативную систему из множества навыков. Они, эти навыки, словно детали разной величины, из которых мысленное проектирование строит и приводит в действие требуемое действие. Следовательно, двигательное представление о том, что надо сделать, и воля включают «механизмы объединения многих навыков в целостную систему и приводят ее в действие».

Из этого следует важный вывод — чем больше различных двигательных навыков в «арсенале» спортсмена, чем разнообразнее они, тем больше у него возможностей одной лишь мыслью своей мгновенно проявить их, соединив в требуемое действие. Практика убедительно показывает, что спортсмен, обладающий значительным двигательным опытом, легко и быстро построит те движения и действия, что необходимы в данный момент! Кроме того, удивительная послушность всего накопленного двигательного опыта, всех определяющих его навыков, мысленным, волевым «приказам» спортсмена позволяет ему без труда импровизировать в своих движениях и действиях, создавать все новые комбинации.

Н.А. Бернштейн, крупнейший ученый в области построения движений человека, считал, что ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения или действия правильно, быстро, находчиво. Следовательно, ловкость - это способность быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно возникающие неожиданно, когда на раздумывание нет и секунды времени. Ловкость - это высшая способность спортсмена координировать свои движения.

Конечно, ловкость не нужна в простых, знакомых движениях. Но чем неизвестнее, сложнее они, чем быстрее надо проявить ловкость, тем больше необходимости в этом качестве, особенно при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты, ориентировки и безотлагательного выполнения. Если, например, в кроссе перед преодолением препятствия бегун неожиданно увидит за ним ров с водой, то потребуется незаурядная ловкость, чтобы на столь внезапно изменившуюся обстановку ответить наиболее правильными и эффективными движениями. Не меньшая ловкость понадобится, чтобы обезопасить себя при падении в прыжках на лыжах, при поломке шеста, при разрыве проволоки молота во время метания. В данных примерах ловкость как будто не имеет прямого отношения к успешному выполнению упражнения. Но зато хорошая ловкость, спасающая атлета при падениях и неудачных движениях, имеет прямое отношение к уверенности, столь необходимой в любом виде спорта.

Некоторые внешние воздействия могут деавтоматизировать движения, нарушить их правильность. В связи с этим появляется необходимость внести быстрее и эффективнее двигательные поправки, ответить на неожиданные нарушения автоматизированных движений. Если у атлета хорошо развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение и не ухудшит спортивного результата.

Пожалуй, наиболее ярко проявляется способность строить и координировать движения в спортивных играх, непрерывное изменение игровой ситуации требует от спортсменов мгновенной ориентировки, сноровистых и точных действий. Кроме того, игрокам очень часто приходится приспосабливать технику к особенностям внешних условий (не только качества льда в хоккее и грунта в теннисе, но и соприкосновение с действиями противника и др.). Неслучайно говорят, что в спортивных играх нужна незаурядная ловкость.

Отличная координационная способность и ловкость очень помогают спортсмену приобретать более широкий спектр двигательных ощущений, умение дифференцировать их и точно относить субъективные восприятия к определенным своим движениям. Такое различение своих действий позволяет спортсмену более успешно управлять ими. А это в свою очередь обеспечивает уверенное овладение «чувством» темпа, времени, ковра, тонким балансированием, ориентированием в пространстве и др.

Ловкость в движениях органически связана с волевыми качествами с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью. Значит, развитие этих качеств, к тому же тоже связанных с координацией движений, способствует улучшению ловкости. Другое дело, что уровень развития и сочетания этих качеств различны применительно к требованиям разных видов спорта.

Вопрос о ловкости и средствах ее развития всегда привлекал внимание тренеров, понимающих, что это качество как высшая степень проявления способности координировать движения в наилучшей мере помогает в совершенствовании техники спортсменов, реализации ее в соревнованиях.

1.5 Заключение по первой главе

Анализ научной и учебно-методической литературы по вопросам учебно-тренировочного процесса юных спортсменов свидетельствует об отсутствии ясных методологических подходов к формированию координационных способностей на начальных этапах спортивной подготовки в борьбе. Попытка самостоятельного решения рассматриваемой проблемы потребовала изучение специализированной литературы и проведения социологического опроса специалистов в этой области.

2. Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

С целью объективной информации в работе использовались следующие методы исследования.

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы.

2. Анализ учебно-тренировочного процесса, рабочей документации.

3. Педагогические наблюдения.

4. Социологический опрос (анкетирование).

5. Метод математической обработки и интерпретации статистических данных.

2.1.1 Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы

Изучение данных специализированной, научно-методической литературы осуществлялось с мая 2009 года по март 2010 года по следующим вопросам: особенности спортивной борьбы и виды подготовки в ней; теоретико-методические основы обучения двигательных действий; аспекты этапа начальной спортивной подготовки борцов вольного стиля; характеристика и критерии оценки координационных способностей спортивных действий.

Обобщение литературных данных из различных областей, затрагивающих проблему двигательной деятельности борцов на начальном этапе спортивной подготовки, позволило констатировать, что развитие координационных способностей может содействовать процессу становления высшего мастерства в физическом, технико-тактическом, интеллектуальном и психологическом аспектах.

2.1.2 Анализ учебно-тренировочного процесса, документации

Оптимизация процесса подготовки юных борцов вольного стиля, а в частности, формирование у них умений и навыков, возможно лишь при условии непосредственного изучению сложившейся двигательной деятельности соревновательного характера. Вследствие чего основные направления и само содержание теории и практики должны быть сориентированы на особенности сложившейся традиции данной деятельности.

Анализ учебной документации тренеров, изучение материалов научных конференций позволили выявить основные факторы формирования двигательных действий борцов. В то же время, изучение влияния координационных способностей на стиль и манеру исполнения технико-тактических действий занимающихся вольной борьбой, дало возможность определить более рациональное условия для воспитания координационных способностей.

2.1.3 Педагогические наблюдения

Педагогические наблюдения проводились с целью всестороннего изучения проблемы двигательной деятельности борцов.

На данном этапе исследования проводилось закрытое наблюдение за профессиональной деятельностью тренера, где особое внимание уделялось знанию теоретического и практического материала.

Проведенные наблюдения и полученные данные позволили скорректировать и определить деятельность тренера по вольной борьбе. Применение им средств для воспитания координационных способностей у занимающихся спортсменов.

2.1.4 Социологический опрос

Для определения влияния координационных способностей на физическое, психическое и эмоциональное состояние занимающихся юных борцов, было проведено анкетирование, в котором принимали участие специалисты в области борьбы Республики Молдова.

Была разработана анкета из 10 вопросов с 37 вариантами ответов (см. Приложение 1). К каждому вопросу прилагались различные варианты ответов, в том числе и свой вариант.

Анкетированию было подвергнуто 37 специалистов в области спортивной борьбы. Социологический опрос проводился с целью определения роли координационных способностей и выявления влияния их на двигательную деятельность борца.

Метод получения первичной социологической информации осуществлялся с помощью анкетного опроса при составлении, которого мы руководствовались разработками и методическими рекомендациями Л.И. Лубышевой (2004).

2.1.5 Метод математической обработки и интерпретации статистических данных

В процессе количественного анализа полученных результатов исследования были применены методы статистической обработки данных с использованием следующих вычислений:

- средняя арифметическая:

 =  ;

- процентный состав:

n1% = ×100 % ,

где n1 – исследуемое количество участников из числа n.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базе Спортивного Муниципального лицея, клуба «Олимпия» г. Кишинева. Продолжительность исследования охватывает одиннадцать месяцев (июнь 2009 г. – апрель 2010 г.) и подразделяется на три этапа.

На первом этапе (май 2009 г. - сентябрь 2009 г.) исследования проходило изучение специализированной, научной и методической литературы по вопросам, касающимся двигательной деятельности юных борцов, а также по методике проведения учебно-тренировочного процесса.

Второй этап (октябрь 2009 г. – февраль 2010 г.) включает разработку социологического исследования (анкеты) и проведение социологического опроса среди тренеров различного профессионального уровня.

В рамках третьего этапа (март 2010 г. - апрель 2010 г.) проводился анализ социологического опроса, решались задачи по систематизации анкетных данных, для чего были применены методы математической статистики.

3. Роль координационных способностей в учебно-тренировочном процессе юных борцов на начальном этапе спортивной подготовки

3.1 Изучение организации и состояния координационного воспитания юных борцов методом социологического опроса

Проблема технической подготовки юных борцов является одной из актуальных тем в современном спорте. Поэтому необходимость постоянного совершенствования системы подготовки спортсменов требует поиска новых форм организации тренировки, способствующих достижению высоких спортивных результатов.

Совершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов тесно связано с формированием рациональной техники двигательных действий, которая предусматривает развитие психомоторных способностей, в состав которых входят координационные способности [Е.П. Ильин, 2003; В.П. Озеров, 2002].

В определенной степени уровень развития координационных способностей влияет на стиль и манеру исполнения технико-тактических действий. Это в свою очередь отражается на качестве выполнения технических движений спортсменом в процессе борьбы. Которые в своей профессиональной деятельности должны обладать и использовать весь набор комплексной (интегративной) координации, предполагающей следующие ее виды: двигательная, слухо-двигательная, зрительно-двигательная, тактильно-двигательная. Это, в свою очередь, обращает наше внимание на формирование комплекса анализаторов воспринимающих систем, опирающееся на многообразную моторику, через которую обеспечивается связь тех или иных специфических форм восприятия с более широким кругом двигательной деятельности.

Для установления состояния проблемы спортивной подготовки борцов была разработана анкета, позволившая провести социологический опрос респондентов-тренеров Республики Молдова, в области борьбы (37-респондентов).

На вопрос анкеты „Существует ли по вашему мнению проблема в двигательной деятельности борцов?” 94,12% респондентов-тренеров ответили „Да” и 5,88% затруднились ответить на заданный вопрос. Такая ситуация подтверждает наше предположение об актуальности поставленной проблемы, что позволило нам продолжить социологический опрос по поставленной проблеме.

На рисунке 1. представлен анализ полученных ответов на вопрос „Насколько важно для вас воспитание координационных способностей у борцов?”.

Рисунок 1. Значимость воспитания координационных способностей у борцов.

Значимость воспитания координационных способностей у борцов большинство респондентов (64,71%) определили на 10-ть баллов, далее на 8-мь баллов – 23,52% и затем на 9-ть баллов указали 11,77% тренеров.

На вопрос „Как вы считаете, необходимо ли ввести в учебно-тренировочный процесс специальную подготовку по воспитанию координационных способностей?” ответили „Да” – 76,48%, при этом затруднились ответить на поставленный вопрос 11,76% респондентов.

Продолжая анализ социологического опроса, нам было важно узнать, на каком этапе спортивной подготовки, по мнению специалистов в области борьбы необходимо ввести специальную подготовку по воспитание координационных способностей. Полученные данные представлены на рисунке 2.

Рисунок 2. Этап воспитания координационных способностей.

Следует отметить, что из четырех представленных вариантов ответов, более рациональное условия для воспитания координационных способностей является, по мнению респондентов, этап начальной спортивной подготовки – 82,35%, остальные этапы (начальной спортивной специализации и углубленного спортивного совершенствования) являются продолжением в совершенствовании координационных способностей.

Исходя из этого, можно констатировать, что специалисты в области борьбы достаточно осознано, относятся к формированию двигательных действий у спортсменов. Поэтому для более подробного анализа поставленной проблемы мы опросили и преподавателей вузов специализирующихся в области спортивной борьбы (21 респондент).

Продолжая анализ социологического опроса, нам было важно знать, какими двигательными качествами должен обладать борец для того, чтобы умело выйти из сложившейся в определенный момент борьбы ситуации. Для того чтобы ответить на этот вопрос, респонденту необходимо было расставить предложенные качества в ранговом порядке. Полученные данные представлены на рисунке 3.

Рисунок 3. Мнения респондентов о ранговом преимуществе развития двигательных качеств, для умелого выхода из сложившейся ситуации в определенный момент борьбы.

Следует отметить, что из шести представленных вариантов ответов, приоритетное место у преподавателей заняло такое качество, как быстрота (82,35%), далее – координация движения (70,58%), затем – ловкость (61,76%) и на 4-м месте – сила (52,94%). Гибкости и выносливости преподаватели вузов ответили равнозначно 5-е место.

По-другому данную ситуацию рассматривают тренеры. Они предпочитают следующий рейтинг необходимых двигательных качеств: ловкость – 83,61%, сила – 78,69%, быстрота – 75,41%, координация – 70,49, гибкость – 67,21% и выносливость 55,74%.

Как видим, и преподаватели, и тренеры в процентном составе однозначно выделили координацию и очень близко определили место быстроте. Однако в рейтинговых значениях двигательных качеств наши респонденты расходятся во мнении. Если у тренеров для умелого выхода из сложившейся в определенный момент ситуации первостепенное значение имеет ловкость, то преподаватели здесь отдают предпочтение быстроте, вероятно обосновывая это необходимостью к срочному переключению своего внимания, подключению мышления, т.е. моментальной концентрации психических процессов спортсмена. Для тренеров же, не владеющих в большинстве случаев теоретико-методической подготовкой, данная ситуация рассматривается с „чисто” двигательных позиций.

То же можно сказать и об определении 2-го места для анализируемой ситуации: тренеры выдвигают силу, преподаватели – координацию. Здесь повторяется предыдущее обоснование с разницей лишь в том, что координация представлена сложным психомоторным качеством, где помимо психических процессов задействована сложная система моторики.

Сравнивая же позиции третьего места в данном ряду двигательных качеств, можно констатировать в целом их логическое рейтинговое расположение у преподавателей относительно тренеров. Третья позиция ловкости для респондентов-преподавателей достаточно обоснована первыми двумя: быстротой и координацией. Для респондентов-тренеров – это быстрота, что никак не укладывается в алгоритм ожидаемого двигательного действия, определенного поставленным в анкете вопросом.

Таким образом, показатели вариативности компонентов системы движений отражают ее координационную структуру и могут быть использованы как критерии оценки эффективности. Однако, как показывает опыт, требуются индивидуальное изучение координационной структуры с учетом вариативности ее элементов и разработка индивидуальных перспективных моделей движений спортсменов.

3.2 Воспитание координационных способностей средствами музыки

Актуальность проблемы воспитания координационных способностей всегда присутствовала в исследованиях по многим видам спорта.

Поскольку это характеристика управления мышечными напряжениями и расслаблениями, а управление может касаться различных по иерархии уровней двигательной системы, с физиологической точки зрения разделяют координацию на более элементарную, протекающую без участия сознания и воли человека, и на более сложную, отражающую как программирование, так и исполнение целостного двигательного акта (Е.П.Ильин, 2003).

С позиции научных знаний координационные движения являются более выгодными для организма, поскольку способствуют экономному расходованию сил и быстрому их восстановлению.

При овладении техникой физических упражнений ритм движений можно выражать музыкой, с помощью счета, хлопков или выстукивания. Музыка задает не только ритм, но и темп движения и как следствие этого, физическую нагрузку (А.К. Волкова 1981; В.Н. Кряж и др. 1987; Ю.Ф. Курамшин, 2003 и др). При этом, мощнейшим средством формирования координационных способностей является музыка и движение, поскольку их основу составляет ритм – „неотъемлемый их структурный компонент”(О.Е. Афтимичук, 1998 с. 54; З.Д. Вербова, 1967; В.И. Елатов, 1974). Для выяснения некоторых положений мы провели социологический опрос. В состав, которого был внесен вопрос, который позволил нам узнать, какие средства, по мнению респондентов-преподавателей необходимо применять в учебно-тренировочном процессе борцов.

Программы многолетней подготовки в видах спортивной борьбы так же, как и методология технико-тактической подготовки борцов не способствуют формированию многообразного и, главное, надежного технико-тактического арсенала, поскольку привнесение в процесс освоения новых технических действий, изучения защиты против них и усложненных комбинаций неизбежно ведет к сужению реальных технических арсеналов. Это, в свою очередь, провоцирует к исповеданию методологии эксплуатации функциональных резервов и, как следствие, раннему старению спортсменов (А.С. Кузнецов, 2003).

Для определения роли координационных способностей в двигательную деятельность борца, проведено социологическое исследование.

На вопрос «Считаете ли вы, что воспитание координационных способностей играют важную роль в учебно-тренировочном процессе борцов? все респонденты-тренеры единогласно 100% ответили «ДА».

На рисунке 4 представлен анализ полученных ответов респондентов по вопросу «Акцентируете ли вы особое внимание на воспитание координационных способностей у спортсменов?», 94,12% респондентов-тренеров ответили «ДА», и 5,88% респондентов ответили «НЕТ».

Продолжая анализ результатов соцопроса респондентов, нам было важно знать их мнения, о том какие средства применяют специалисты в учебно-тренировочном процессе борцов для воспитания координационных способностей. Полученные данные приведены на рисунке 4.

Следует отметить, что из семи предложенных в анкете основных средств респонденты приоритетно разделили свои мнения следующим образом:

первое место – подвижные игры (88,23%);

второе место – имитационные упражнения (52,94%);

третье место – координационно-ритмические задания (47,05%).

В то же время, анализ мнений респондентов показывает, что только незначительное их количество обращает внимание на такие важные, на наш взгляд, средства как идеомоторная тренировка 29,41%, строевые упражнения - 17,64%, ритмические упражнения - 11,76%. Вместе с тем, 5,88% респондентов указали, на то, что применяют музыкальное сопровождение в учебно-тренировочном процессе борцов.

Рисунок 4. Расстановка мнений респондентов по приоритетному использованию средств для воспитания координационных способностей.

На вопрос анкеты об использовании музыкального сопровождения в учебно-тренировочном процессе борцов большинство респондентов дали 76,47% отрицательных ответов и всего лишь 23,53% положительных, то есть в процессе занятий музыкальное сопровождение используется крайне редко.

Для выяснения данной ситуации мы задали респондентам еще один вопрос «Как Вы думаете, есть ли необходимость в музыкальной подготовке спортсменов для формирования у них координационных способностей?». Мнения респондентов-тренеров распределились следующим образом рисунок 5.

Оказывается, что 41,18% считают, что музыкальная подготовка необходима для воспитания координационных способностей. Вместе с этим, не малый процент респондентов-тренеров (23,53%) считают, что применение такого рода средств в учебно-тренировочном процессе со своими воспитанниками не является уместным.

Рисунок 5. Отражение мнений респондентов о необходимости в музыкальной подготовке спортсменов для формирования у них координационных способностей.

Неожиданными оказались результаты с ответом на данный вопрос – „Затрудняюсь ответить”: 35,29% респондентов-тренеров. Поскольку использование музыки дает возможность создать правильные моторные привычки, производить ритмические движения, а также совершено четко представлять различные пространственно-временные соотношения. При этом, музыка может организовать и регулировать движение, давать четкое представление о соотношении времени, пространства и акцента в момент выполнения двигательного действия [Г. А. Волкова, 2003], что необходимо борцу в момент противоборства.

Все перечисленные выше средства имеют свою, внутреннюю, интеграцию, проявляющуюся в кумулятивном эффекте занятий, где одни средства дополняют другие с целью закрепления приобретенного в процессе тренировки навыка. В первую очередь, это относится к комплексному психомоторному умению двигательной координации, в состав которого входит и зрительная, и вербальная координация.

При анализе соответствующей специальной литературы по вопросу правильного использования музыкального сопровождения в процессе тренировки, мы выяснили, что верный и достаточно разнообразный подбор музыкальных произведений может вызывать у человека положительные эмоции, способствовать закреплению двигательных навыков, улучшать технику движений, стимулировать мышечную активность и проявление волевых усилий, воздействовать на развитие физических способностей, облегчать организацию занимающихся, повышая при этом моторную плотность занятия, а также ускорять протекание восстановительных процессов [Ю.Р. Коджаспиров, 1987; Н.Г Озолин, 2006; Г.Д. Горбунов, 2007].

В целом, можно долго говорить о том, какую роль занимает музыка в процессе формирования координационных способностей и двигательной деятельности спортсменов, в общем.

Таким образом, исходя из анализа и обобщения, данных специализированной литературы, а также полученных результатов анкетного опроса действующих тренеров и специалистов в области борьбы, приходим к выводу, что исследуемая проблема заслуживает особого внимания, поскольку ей не предоставлено должного места в системе учебно-тренировочных занятий борцов.

Мы представили анализ анкетного опроса лишь по 10 вопросам. Однако и в рамках этого анализа можно констатировать необходимость в научно-методических разработках по проблеме воспитания координационных способностей, которые могут способствовать ускорению учебно-тренировочного процесса и не только в спортивной борьбе.

Выводы

В результате изучения специализированной литературы по проблеме воспитания координационных способностей, в частности борцов, были выявлены особенности и факторы, которые могут повлиять на двигательную деятельность борца.

Анализ литературных источников показал, что проблема начального обучения остается одной из актуальных тем спортивной борьбы. Существующая учебно-методическая литература по начальному обучению борцов носит разноплановый характер. В связи с этим необходимо создание методики начальной подготовки спортсменов-борцов с учетом многих компонентов.

2. Установлено, что применение рациональной методики тренировки занимающихся с подбором нестандартных средств и методов, положительно могут повлиять на процесс формирования координационных способностей.

3. Определили роль координационных способностей в учебно-тренировочном процессе борцов посредством анализа социологического опроса.

4.Выявлено более рациональное условие для воспитания координационных способностей, которое является, по мнению респондентов – этапом начальной спортивной подготовки.

5. В результате исследования установлена возможность и практическая целесообразность прикладного использования средств музыки в учебно-тренировочном процессе борцов, в целях формирования координационных способностей.

Практико-методические рекомендации

При составлении программы для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ целесообразно на этапе начальной спортивной подготовки обращать внимание на развитие координационных способностей. Это позволит спортсмену в дальнейшем при обучении применять более образные двигательные ориентиры и «иметь собственные пространственные ориентиры при проведении технических действий» (А.С. Кузнецов, 2003 с. 285).

Выявлены стороны спортивной техники, которая является комплексом из многих двигательных навыков, сочетаемых последовательно, параллельно и одновременно. Поэтому, при организации учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки целесообразно включать:

– подвижные игры;

– имитационные упражнения;

– координационно-ритмические задания;

– идеомоторные упражнения;

– музыку.

3. Определено, что применения музыкального сопровождения в учебно-тренировочном процессе позволяет добиваться высоких результатов меньшими волевыми усилиями спортсменов (Ю.Г. Коджаспиров, 1978; С.И. Кулагин, 2002).

Значительную роль в снижении нервно-психических напряжений в подготовке борцов могут играть:

– Музыкальное сопровождение, создающее комфортные условия для тренировки и восстановления спортсменов.

– Разнообразие тренировочных приемов и действий.

Для определения этих и других факторов, преподаватель должен быть компетентен в вопросах, педагогики, спортивной психологии включая изучения психомоторики человека, физиологии и др.

Библиография

1. Алиханов И.И. Биомеханические аспекты спортивной борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1984. С. 20-22.
2. Афтимичук, О. Формирование ритма дидактического общения у студентов институтов физической культуры: Дис. ... канд. пед. наук. Кишинев, 1998. 300 с.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
4. Бакаринов Ю.М. Особенности ориентации во времени в условиях воздействия вестибулярных нагрузок: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.М. Бакаринов. Калинин, 1971. 17 с.
5. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
6. Бальсевич, В.К. Эволюционная биомеханика: теория и практические приложения / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1996. № П.С. 15-19.
7. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. М.: Медицина, 1947. 258 с.
8. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.287 с.
9. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений / Н. А. Бернштейн; под ред. В.П. Зинченко. Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. 604 с.
10. Бернштейн, Н. А. Физиология движения и активности / Н. А. Берн-штейн. М.: Наука, 1990. 496 с.
11. Бибиков, С.В. Методика развития координационных способностей юных боксеров на основе моделирования условий их соревновательной деятельности: дисс ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2008. 141 с.
12. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. М. : Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
13. Бойченко, С. Особенности проявления комплексных (гибридных) координационных способностей у представителей спортивных игр/ С. Бойченко, Ю. Войнар, А.Смотрицкий // Физическое образование и спорт. 2002. Т. 46. С. 313-314.
14. Булкин, В.А. Тест для оценки баллистической координации двигательной деятельности / В.А. Булкин, Е.В. Попова, Е.В. Сабурова // Теория и практика физической культуры. 1997. № 3. С. 44-46.
15. Вербова, З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1967. 86с.
16. Волкова, А.К. Сравнительный анализ технической подготовленности спринтеров различной квалификации по данным ритмовой структуры бега: Сб. науч. работ. Л., 1981. С. 74-79.
17. Гальперин, П.Я. К теории программированного обучения / П. Я. Гальперин. М.: Знание, 1967.
18. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. 3-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2007. 296 с.
19. Григалка, О.Я. Ритм толкания ядра / О.Я. Григалка, Л.С. Иванова, И.Н. Филиппов, В.М. Чирков // Теория и практика физической культуры. 1977.№ 3. С. 15–17.
20. Джангаров, Т.Т., Пуни, А.Ц. ред. Психология физического воспитания и спорта / М.: Физкультура и спорт, 1979. 143 с.
21. Джангаров, Т.Т. Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений //Психология физического воспитания и спорта. М.: Физкультура и спорт, 1979. С.34-41.
22. Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. М.: Физкультура и спорт, 1971. 287 с.
23. Донской, Д.Д. Биомеханика. М.: Просвещение, 1977. 238 с.
24. Донской, Д.Д. Движения спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1975.
25. Донской, Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. М.: Физкультура и спорт, 1979. 258 с.
26. Дякин A.M., Невретдинов Ш.Т. Методика отбора борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1980. С. 13-16.
27. Елатов, В.И. По следам одного ритма. Минск: Наука, 1974. 128 с.
28. Жуковский, М.И. О памяти пассивных движений / М.И. Жуковский // Обозрение психиатрии, неврологии и психологии. М., 1989. Вып. 5. С. 362-386.
29. Зубайраева, С.Л. Исследование объема и целесообразной последовательности обучения технике борьбы самбо подростков 14-15 лет: Автореф. дисс... канд пед. наук. - М., 1967. - 20 с.
30. Игуменов В.М. Значение психологической подготовки борцов высокого класса // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1971.С. 22-27.
31. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. М.: Просвещение, 1987. 284 с.
32. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2003. 384 с.
33. Кабанов, Ю.М. Контрольные нормативы для оценки статического и динамического равновесия у детей школьного возраста / Ю.М. Кабанов // Проблемы отбора перспективных юных спортсменов и подготовки спортивного резерва: Тез. докл. республ. науч. конф. Минск, 1995. С. 27–29.
34. Карапетян А.С. За техническое разнообразие // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1984. С. 43-44.
35. Карпеев, А.Г. и др. Тест для определения уровня развития координационных способностей в упражнениях баллистического типа у школьниц 7–10 лет с различным типом телосложения / А.Г. Карпеев, И.Ю. Горская // Тез. докл. 41-й науч. конф. по итогам работы за 1989 г. Омск: ОГИФК, 1990. С. 56–57.
36. Карпеев А.Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа / А.Г. Карпеев. Омск: СибГАФК, 1998. 324 с.
37. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука. 1983. 367 с.
38. Коджаспиров, Ю.Г. Исследование проблемы интенсификации учебно-тренировочных занятий борцов методом музыкального стимулирования: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1978. 21 с.
39. Коджаспиров, Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
40. Козлов И.М. Центральные и периферические механизмы формирования биомеханической структуры спортивных движений: Дисс. док. пед. наук в виде науч. докл. Майкоп, 1999. 46 с.
41. Коренберг В.Б. Основы спортивной кинезиологии: Учеб. пособие / В.Б. Коренберг. М.: Советский спорт, 2005. 232 с.
42. Круцевич, Т.Ю. (ред). Теория и методика физического воспитания: Учебник. В 2-х томах. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т. 2. 392 с.
43. Кудинов Г.В., Дахновский B.C., Николаев В.В. Эффективность учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1983. С.31-33.
44. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: Дисс...канд. пед. наук. - Краснодар: КГАФК, 1995. - 131с.
45. Кузнецов А.С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. М.: 2003, 484 с.
46. Кулагин С. И. Использование музыкального сопровождения в учебно-тренировочном процессе гиревиков : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Малаховка, 2002 241 c.
47. Купцов А.П. О создании единой классификации, систематики и терминологии техники спортивной борьбы // Теория и практика физич. культуры. 1975. № 7. С. 56-61.
48. Лапутин, А.Н. Обучение спортивным движениям / А.Н. Лапутин. Киев: Здоров'я, 1986. 214 с.
49. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М.: Физкультура и спорт, 1967. 152 с.
50. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: 2-ое издание. М.: 2004.
51. Лях В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. 2000. № 5. С. 3–10.
52. Лях В.И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры и спорта. № 4. 2002. С. 21–25.
53. Лях, В.И., Соколкина, В.А. К вопросу о природе межиндивидуальной вариативности некоторых координационных способностей детей 7–9 лет / В.И. Лях, В.А. Соколкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. № 2. С. 2–7.
54. Матвеев, Л.П. Методика физического воспитания с основами теории / Л. П. Матвеев, С. Б. Мельников. М.: Просвещение, 1991. 191 с.
55. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. М.: Известия, 2001. 175 с.
56. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. Киев.: Олимпийская литература, 1999. 320 с.
57. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. М. : Физкультура и спорт, 1991. 531 с.
58. Матвеева, Л.П. Новикова, А.Д Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976. Т. 1. 304 с.; Т. 2. 256 с.
59. Матущак П. 100 уроков вольной борьбы. Алма-Ата: "Казахстан", 1968.298 с.
60. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. М.: Теория и практика физической культуры, 2001. 332 с.
61. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. М.: Теория и практика физической культуры, 2003. 259 с.
62. Николаев Ю.В. Координатор-тремометр / Ю.В. Николаев, Ю.А. Гниенко // Физиология двигательного аппарата и физиология труда: Сб. ст. Казань: Казан. ун-т, 1978. С. 165–171.
63. Новикова, А.Д. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976. Т. 1. 304 с. Т. 2. 256 с.
64. Озеров, В.П. Психомоторное развитие спортсменов / В. П. Озеров. Кишинев: Штиинца, 1983. 139 с.
65. Озеров В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров. Дубна: Феникс-Плюс, 2002. 320 с.
66. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. М.: Физкультура и спорт, 1970. 488 с.
67. Озолин, Н.Г. Молодому коллеге / Н.Г. Озолин. М.: Физкультура и спорт, 1988. 288 с.
68. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/Н. Г. Озолин. М.: Астрель: АСТ 2006. 863 с.
69. Панов В.М. Методика развития координационных способностей детей 7 лет на основе применения стандартной тренировочной программы: Автореф. дис. … канд. пед. наук / В.М. Панов. М., 1996. 23 с.
70. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
71. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Виша школа. Головное изд-во, 1984. 352 с.
72. Платонов, В.Н. Теория спорта / Под ред. В.Н. Платонова. Киев: Виша школа, 1987. 424 с.
73. Погребной, А.И. Электрофизиологическое исследование некоторых центральных механизмов произвольных движений человека: Автореф. дис... канд. биол. наук. М., 1980. - 16 с.
74. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. М: Физкультура и спорт, 1983.279 с.
75. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов: Автореф. дис... докт. пед. наук. М.: ВНИИФК, 1996. 49 с.
76. Смертин Ю.А. Обучение технико-тактическим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка: Автореф. дис... канд. пед. наук. Омск, 1991 .18 с.
77. Сучилин Н.Г. Оптимальный диапазон вариаций в ведущих элементах координации как основа надежности спортивного двигательного акта: Спорт в современном обществе: Тез. докл. Всемирного науч. конгресса. М., 1974. С. 297.
78. Ратов, И.П. Пограничные проблемы биомеханики, психологии и теории обучения движениям / И. П. Ратов // Психология и современный спорт.: междунар. сб. науч. работ по психологии спорта / сост. А. В. Родионов, Н.А. Худадов. М.: Физкультура и спорт, 1982, С. 43-49.
79. Талызина Н.Ф. Управление процессом усвоения знаний. М.: МГУ, 1976. 342 с.
80. Тер-Ованесян, А.А. Обучение в спорте / А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян. М.: Советский спорт, 1992. 192 с.
81. Теплов, Б.М. Психология музыкальных способностей. М.-Л.: Изд-во АПН РСФСР, 1947. 335 с.
82. Теплов, Б.М. Психология музыкальных способностей. М.: Наука, 2003. 378 с.
83. Толмачев СМ. Методика обучения технико-тактическим действиям юных борцов-самбистов на этапе начальной подготовки с использованием специализированных игровых комплексов: Автореф. дис...канд. пед наук. Омск, 1992. 19 с.
84. Туманян Г.С. Классификация и характеристика средств тренировки борцов: Методическая разработка для студентов, аспирантов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК. М., 1984. 33 с.
85. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х Кн. II / Кинезиология и психология. М.: Советский спорт, 1998. 280 с.
86. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 3. Методика подготовки. М.: Советский спорт, 1998. 400 с.
87. Турин Л.Б. Молодой самбист. М.: Физкультура и спорт, 1970. 208с
88. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. М.: Физкультура и спорт, 1980. 255 с.
89. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. М.: Физкультура и спорт, 1958. 142 с.
90. Чхаидзе, Л.В. Об управлении движениями / Л.В. Чхаидзе. М.: Физкультура и спорт, 1970. 135 с.
91. Шалманов А.А. Исследование вариативности спортивной техники (на примере толкания ядра): Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Шалманов. М., 1978. 19 с.
92. Эсинк X. Дзюдо. М.: Физкультура и спорт, 1974. 110 с.
93. Юшков О.П. Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1982. С. 19-23.
94. Blume D.D. Jrundsitze and rnethodiske Masnamen Zur Schuiund koordinatiwer Fegigkeiten / D.D. Blume // Therie und Praxis der Korherkultyr. 1978. № 2.35 s.
95. Gaspar V.M. JUDO unior 1. Amsterdam: Helmond B.V.C, 1978. 23 p.
96. Gaspar V.M. JUDO unior 2. Amsterdam: Helmond B.V.C, 1980. 23 p.
97. Schnabel J. Die Koordinativen Fahigkeiten und das Problem der Yewandheit / J. Schnabel / Teorie und Praxis der Korperkyltur. 1973. № 3. S. 263–269.
98. Farmer R.E. Monahan L.H. The prevention model for stress reduction a concept paper. J. Police Sci. and Administr., 1980,Vol. 8, 1, p. 11-21.
99. Wazny Z. Zur Entwicklung koordinativer Fagigkeuten Kinderalter / Z. Wazny // Medizina und sport. 1976. № 4–6. S. 181–185.

Приложение 1

Анкета

Ответы на вопросы будут использованы только в научных целях

Уважаемый коллега!

Кафедра спортивных единоборств Государственного Университета Физического Воспитания и Спорта Республики Молдова просит Вас ответить на вопросы данной анкеты. Целью опроса является установить, какую роль играет координационные способности в спортивной борьбе.

Способ заполнения анкеты: выбранный вариант обвести. В некоторых вопросах возможны два и более варианта ответа.

Опрос анонимный, мы надеемся на Вашу искренность!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № н/п | Вопросы | Варианты ответов | Соотношение, % |
| 1. | Существует ли по вашему мнению проблема в двигательной деятельности борцов? | Да | 94,12% |
| Нет | - |
| Затрудняюсь ответить | 5,88% |
| 2. | Насколько важно для вас воспитание координационных способностей у борцов? | 10 | 64,71% |
| 9 | 11,77% |
| 8 | 23,52% |
| 3. | Акцентируете ли вы особое внимание на воспитание координационных способностей у спортсменов? | Да | 94,12% |
| Нет | 5,88% |
| Затрудняюсь ответить | - |
| 4. | Считаете ли вы что развитие координационных способностей играет важную роль в учебно-тренировочном процессе? | Да | 100% |
| Нет | - |
| Затрудняюсь ответить | - |
| 5. | Как вы считаете, необходимо ли ввести в учебно-тренировочный процесс специальную подготовку по воспитанию к координационным способностям? | Да | 76,48% |
| Нет | 11,76% |
| Затрудняюсь ответить | 11,76% |
| 6. | Если да, то на каком этапе спортивной подготовки? | Этап начальной спортивной подготовки | 82,35% |
| Этап начальной спортивной специализации | 47,05% |
| Этап углубленного спортивного совершенствования | 11,76% |
| Этап высших достижений | - |
| 7. | Какие средства вы применяете в учебно-тренировочном процессе для развития координационных движений у борцов? | Строевые упражнения | 17,64% |
| Ритмические задания | 11,76% |
| Координационные ритмические задания | 47,05% |
| Идеомоторные упражнения | 29,41% |
| Имитационные упражнения | 52,94% |
| Подвижные игры | 88,23% |
| Музыка | 5,88% |
| 8. | Проходил ли ваш учебно-тренировочный процесс под музыку? | Да | 23,53% |
| Нет | 76,47% |
| 9. | Как вы думаете, есть ли необходимость в музыкальной подготовке спортсменов для формирования у него координационных способностей? | Да | 41,18% |
| Нет | 23,53% |
| Затрудняюсь ответить | 35,29% |
| 10. | Какими двигательным качествами, по вашему мнению, должен обладать борец для того, чтобы умело выйти из сложившейся в определенный момент борьбы ситуации? | Быстрота | 88,23% |
| Выносливость | 23,52% |
| Сила | 52,94% |
| Гибкость | 58,82% |
| Ловкость | 70,58% |
| Координация | 52,94% |

Благодарим за помощь. Желаем успехов в Вашей профессиональной деятельности